

## OBSAH

Úvod .....	4
Předmluva .....	5
<b>Přechod na makrobiotickou léčebnou stravu .....</b>	<b>7</b>
Nejčastější eliminační projevy .....	9
Obecné zásady při vaření makrobiotické stravy.....	12
Vaření obilovin.....	13
Vaření luštěnin.....	13
Úprava zeleniny .....	13
Makrobiotické koření .....	15
Mořské řasy .....	17
Čaje.....	19
Miso pasta.....	20
Žitný kvásek .....	21
Tekka koření.....	21
Kuzu .....	21
Dentie.....	22
Kuchyňské nádoby .....	22
Bydlení, oděv a prostředky denní hygieny .....	23
Cvičení .....	24
Plánování jídelníčku.....	24
<b>Alergická rýma.....</b>	<b>27</b>
Alergeny .....	29
Genetická zátěž .....	30
Komplikace alergické rýmy .....	30
Režimová opatření.....	31
Diagnostika a léčba.....	31
Alternativy ke klasické léčbě .....	32
Dietetika.....	33
Zásady počátečního období léčby .....	33
Alergická rýma – recepty .....	35
<b>Atopický ekzém .....</b>	<b>55</b>
Faktory podněcující vznik atopického ekzému .....	57
Klinické projevy.....	58
Komplikace.....	58
Kontaktní ekzém.....	58
Léčba .....	60
Alternativy ke klasické léčbě .....	60
Dietetika.....	61

Zásady počátečního období léčby .....	62
Atopický ekzém – recepty.....	63
<b>Vysoká hladina cholesterolu a tuků a poruchy jejich koncentrace .....</b>	<b>85</b>
Hyperlipoproteinémie a dyslipoproteinémie .....	87
Léčba .....	89
Režimová opatření.....	90
Alternativy ke klasické léčbě .....	90
Dietetika.....	91
Zásady počátečního období léčby .....	92
<b>Vysoká hladina cholesterolu a tuků   a poruchy jejich koncentrace – recepty.....</b>	<b>93</b>
<b>Vysoký krevní tlak .....</b>	<b>113</b>
Hypertenzní nemoc.....	116
Sekundární hypertenze .....	117
Hypertenzní krize .....	118
Metabolický syndrom a srdečně-cévní riziko.....	118
Léčba hypertenze a režimová opatření .....	119
Alternativy ke klasické léčbě .....	119
Dietetika.....	121
Zásady počátečního období léčby .....	122
<b>Vysoký krevní tlak – recepty.....</b>	<b>123</b>
<b>Nízký krevní tlak.....</b>	<b>143</b>
Esenciální hypotenze.....	161
Sekundární hypotenze .....	161
Režimová opatření.....	163
Alternativy ke klasické léčbě .....	163
Dietetika.....	165
Zásady počátečního období léčby .....	166
<b>Nízký krevní tlak – recepty .....</b>	<b>167</b>
<b>Menstruační potíže .....</b>	<b>187</b>
Bolestivá menstruace .....	190
Léčba .....	191
Alternativy ke klasické léčbě .....	192
Dietetika.....	193
Zásady počátečního období léčby .....	194
<b>Menstruační potíže – recepty .....</b>	<b>195</b>
<b>Onemocnění žlučníku a žlučových cest .....</b>	<b>215</b>
Cholelitiáza .....	218
Akutní zánět žlučníku .....	219
Chronický zánět žlučníku.....	219
Cholangitida.....	219

Dyskineze žlučových cest .....	220
Onemocnění Vaterovy papily .....	220
Karcinom žlučníku a žlučových cest .....	220
Léčba .....	220
Alternativy ke klasické léčbě .....	221
Dietetika.....	222
Zásady počátečního období léčby .....	223
Onemocnění žlučníku a žlučových cest – recepty.....	224
<b>Artróza, Artritida .....</b>	<b>241</b>
Degenerativní nemoci kloubů .....	243
Léčba .....	244
Zánětlivé revmatické nemoci .....	244
Léčba zánětlivých revmatických nemocí.....	246
Alternativy ke klasické léčbě .....	247
Dietetika.....	248
Zásady počátečního období léčby .....	248
Artróza, artritida – recepty .....	249
<b>Únava .....</b>	<b>267</b>
Únava a další onemocnění .....	269
Chronický únavový syndrom .....	271
Alternativy ke klasické léčbě .....	272
Dietetika.....	273
Zásady počátečního období léčby .....	274
Únava – recepty .....	275
Závěr .....	293
O autorkách .....	294
Rejstřík receptů .....	295